

Peran Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate

Aliffa Milanisty¹, Muhana Sofiati Utami²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail : aliffamilanisty@mail.ugm.ac.id, muhana@ugm.ac.id

Abstract. Anxiety facing the match is assessed as a negative emotional reaction of an athlete in assessing the situation of the match. Anxiety that cannot be controlled will have a negative impact on the achievement and appearance of athletes. Confidence and social support are personal factors that will reduce anxiety in facing matches. This study aims to determine the role of self-confidence and social support on anxiety to face competition in karate athletes. A total of 210 karate athletes in Indonesia with an age range of 18-30 years have filled out the online Competition Anxiety Scale, Self-confidence Scale and Social Support Scale. Data analysis using multiple linear regression showed that self-confidence and social support played a role in anxiety in facing matches ($F = 21.830$; $p < 0.05$). Self-confidence and social support can predict athlete's anxiety in the face of competition by 17.4%. This research has implications for practitioners in preparing intervention programs to overcome athlete's anxiety facing the competition.

Keywords : *anxiety, athletes, confidence, karate, social support*

Abstrak. Kecemasan menghadapi pertandingan dinilai sebagai reaksi emosi negatif seorang atlet dalam menilai situasi pertandingan. Kecemasan yang tidak dapat dikontrol akan berdampak buruk pada prestasi dan penampilan atlet. Kepercayaan diri dan dukungan sosial merupakan faktor personal yang akan menurunkan kecemasan menghadapi pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate. Sebanyak 210 atlet karate di Indonesia dengan rentang usia 18-30 tahun telah mengisi instrumen Skala Kecemasan Menghadapi Pertandingan, Skala Kepercayaan Diri dan Skala Dukungan Sosial secara daring. Analisis data dengan regresi linear berganda

menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial berperan terhadap kecemasan menghadapi pertandingan ($F = 21,830; p < 0,05$). Kepercayaan diri dan dukungan sosial dapat memprediksi kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan sebesar 17,4 %. Penelitian ini berimplikasi bagi praktisi dalam menyusun program intervensi untuk mengatasi kecemasan atlet menghadapi pertandingan.

Kata Kunci : atlet, dukungan sosial, karate, kecemasan, kepercayaan diri